

# 요실금 클리닉

**조필제** 그레이스병원 산부인과전문의

**만**은 여성분들은 정도의 차이는 있지만, 요실금과 관련된 불편함을 가지고 살고 있다. 그리고 대부분의 경우 겉으로 드러내서 적극적인 치료를 생각하지 않고, 나아가 요실금이 치료 가능한 질환이라 생각하지 않는 경우도 있다. 그렇지만 요실금은 여성으로서 삶의 질을 현저히 떨어뜨릴 수 있는 질환 중에 하나임에 분명하고, 치료에 임하는 적극적인 마음가짐으로 치료 가능한 질환이다. 통계에 의하면 젊은 여성에게는 드물지만, 중년여성의 경우에는 세 명 중 한 명이 일주일에 한 번 정도 요실금을 경험한다. 그러나 일상생활에 지장을 받고 있는 여성 4명 중 한 명만이 병원을 찾는다고 한다.

요실금은 삶의 질과 관련된 여러 어려움이 있는데, 신체적으로는 외음부가 항상 젖어 있어 곰팡이 감염이 잘 되고 접촉성 피부염이 잘 생긴다. 그러나 정신적인 어려움은 이 보다 더 심하다 할 수 있다. 자기가 조절할 수 없는 요실금은 냄새 때문에 다른 사람들에게 알려지게 될까봐 사람들이 많이 모이는 곳을 꺼리게 되고, 그러다보니 사회적으로 고립 상태에 빠지게 되며 가족들로부터 소외를 받기도 한다. 뿐만 아니라 성생활도 피하게 되어 더욱 우울하게 될 수 있다.

분만 후 골반 근육 약화와 골반 이완 때문에 방광과 요도가 처지게 되어, 요도와 방광이 고정되지 못해 골반저가 움직이는 복잡성 요실금이 요실금의 가장 많은 원인이다. 드물지만 소변이 새지 않게 막아 주는 요도 괄약근이 약해진 것도 요실금의 원인이 될 수 있다.

그리고 요실금의 20~30%는 절박성 요실금이 원인인데, 이는 방광이 예민해져서 빈뇨, 야간뇨, 절박뇨 등의 증상과 함께, 증상이 심해질 경우 화장실 앞에서 속옷을 적시는 경우도 발생한다. 그리고 각각의 요실금은 증상이 한꺼번에 나타날 수 있기 때



문에 정확한 진단과 적절한 치료에 어려움이 있다.

요실금 치료에 있어 가장 중요한 점은 정확한 진단에 있다. 복합성 요실금인지, 절박성 요실금인지, 요도괄약근 약화인지, 그리고 단일 원인의 요실금인지, 복합된 요실금인 세밀하게 검사를 받아야 한다. 진단 방법으로는 기본적인 요실금 검

사로 환자와의 자세한 문진, 철저한 신체검사, 배뇨 후 잔료 측정, 소변검사 등이 있고, 대부분의 경우 이러한 기본적인 검사로 진단이 가능하다. 복합된 요실금이거나 증상과 진단이 일치하지 않는 경우 요류역학 검사가 필요할 수도 있다.

복합성 요실금의 치료는 먼저 배뇨를 방해하는 교감신경을 자극하는 약물을 사용할 수 있다. 그러나 약물치료로 완치를 기대할 수는 없다. 보다 근본적이고 쉽게 할 수 있는 치료방법으로 골반근육운동, 즉 케겔운동이 있다. 대변볼 때 힘주는 것과 같은 괄약근 수축운동을 한 번에 8~10번 정도, 3회 반복한다. 일주일에 3~4번 정도 하면 효과를 볼 수 있으나 혼자서 이러한 운동을 규칙적으로 하는 데에는 어려움이 있을 수 있다. 그래서 병원에서 이 운동과 유사한 바이오 피더백(전기적인 자극), 콘 요법, 최근에는 옷

을 입은 상태에서 치료 받는 자기장 치료 등을 하고 있다. 이러한 치료가 실패하였거나, 증상이 너무 심한 경우 조심스럽게 요실금 수술을 고려해 볼 수 있다. TOT 수술로 불리는 수술방법은 국소마취로 가능한 점, 하루나 이틀 정도의 짧은 입원기간, 매우 낮은 재발율 등 이전의 여러 요실금수술과 비교할 때 많은 이점이 있다. 수술을 받은 후에는 관리가 매우 중요하다. 수술 후 1주일부터 계단을 오르내릴 수 있고 운전은 2주 후에 가능하며, 3주 후에는 출근도 가능하다. 수술 6주 후쯤에는 빨리 걸거나, 수영을 하실 수 있고, 성 생활도 가능하다. 그렇지만 조깅, 테니스, 골프, 에어로빅은 무리이다. 6개월 후에는 모든 운동이 가능하지만 무거운 물건을 드는 것은 요실금 재발시킬 수 있기 때문에 가능한 피하는 것이 좋다.

절박성 요실금은 약물 치료로 좋은 결과를 얻을 수 있다. 사용되는 약물은 방광근육의 긴장을 완화시키는 부교감신경억제제이다. 자율신경계는 방광 뿐 아니라 여러 내부 장기와 연결되어 있기 때문에 장기간 복용하면 전신적인 부작용, 즉 구강 건조, 변비, 구토 등의 부작용이 나타날 수 있다. 최근에는 이러한 부작용이 없는 좋은 약물들이 많이 개발되어 장기 복용에 어려움이 없다.

요실금은 여성의 사회적, 신체적 활동, 삶의 질에 영향을 미치는 매우 흔한 여성 질환 중에 하나이다. 마음속에만 숨겨둔 말 못 할 고민을 이제는 전문가와 상담하기 바란다. 🌈

